

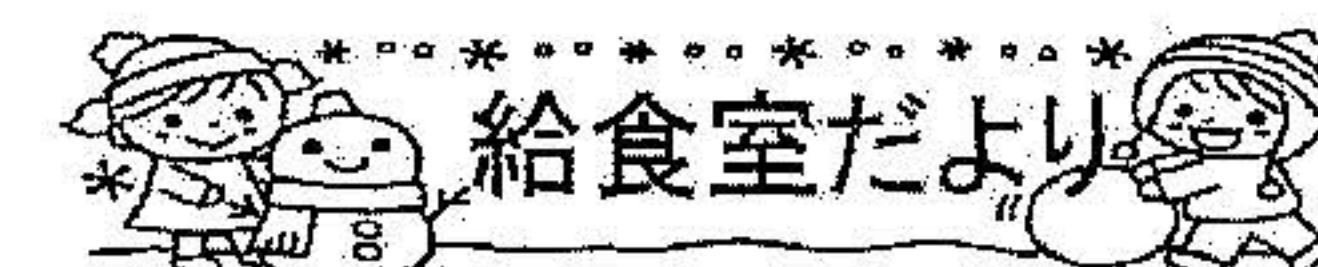
12月 幼児予定献立表

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	パリパリきんぎょ 中華スープ小松菜 フルーツミルクかん	七分米／緑豆はるさめ／ご ま油／砂糖／ワタンの皮 ／サラダ油／ごま／ホッ ケーキミックス	豚ひき肉／乾燥わかめ／牛 乳／絹ごし豆腐／きな粉	白ねぎ／ピーマン／赤ピー マン／にんじん／えのきた け／にんにく／小松菜／み かん缶詰	牛乳 焼ききな粉ドーナツ
2 金	麦ご飯 塩麴の和風ミートローフ きゅうりの塩昆布和え 味噌汁(キャベツ・じゃが芋) ブルー	七分米／押麦／砂糖／ごま 油／じゃがいも／食パン／ マヨネーズ	豚ひき肉／木綿豆腐／干ひ じき／塩昆布／味噌／牛乳 ／パルメザンチーズ	玉葱／にんじん／赤ピーマ ン／スイートコーン缶／グ リンピース／きゅうり／ キャベツ／ブルー(乾)	牛乳 チーズスティック
3 土	ピラフ 野菜スープ りんご	七分米／サラダ油／せんべ い	ウィンナー／牛乳	玉葱／にんじん／キャベツ ／スイートコーン缶／りん ご	牛乳 お菓子
5 月	麦ご飯 変わりがんとどきあんかけ もやしと油揚げの和え物 味噌汁(かぼちゃ・玉葱)	七分米／押麦／片栗粉／サ ラダ油／砂糖／ごま／ごま 油／じゃがいも	木綿豆腐／鶏ひき肉(生)／ 干ひじき／油揚げ／味噌／ 牛乳	白ねぎ／にんじん／もやし ／かぼちゃ／玉葱	牛乳 みたらし羊もち
6 火	麦ご飯 変わり五目豆 大根の甘酢漬 すまし汁(わかめ・油揚げ) 果物(柿)	七分米／押麦／じゃがいも ／サラダ油／砂糖	大豆／豚大型もも(脂身付、 生)／油揚げ／牛乳／調整豆 乳／クリーム(乳脂肪)	にんじん／いんげん／大根 ／えのきたけ／甘がき(生)	牛乳 ココアプリン
7 水	さつまいもご飯 ししゃもフライ コールスロー 味噌汁(ほうれん草・豆腐)	七分米／もち米／さつまい も／砂糖／ごま／小麦粉／ パン粉／サラダ油／マヨ ネーズ／きょうざの皮／有 塩バター	ししゃも／あおのり(素干 し)／牛乳／木綿豆腐／味噌 ／クリームチーズ	キャベツ／にんじん／ス イートコーン缶／ほうれん 草／りんご	牛乳 りんごピザ
8 木	麦ご飯 豆腐ハンバーグ かぼちゃのサラダ 豆乳コンスープ	七分米／押麦／パン粉(生) ／サラダ油／砂糖／マヨ ネーズ／小麦粉／有塩バ ター	木綿豆腐／豚ひき肉／干ひ じき／牛乳／豚大型もも(脂 身付、生)／調整豆乳	玉葱／かぼちゃ／レーズン ／ブロック／にんじん ／小松菜／クリームコーン 缶／いちごジャム	牛乳 ストロベリースコーン
9 金	豆まめカレーライス 3色ピクルス ヨーグルト	七分米／押麦／サラダ油／ 砂糖／ホットケーキミックス ／有塩バター	豚ひき肉／大豆／木綿豆腐 ／揚げ出し豆腐／牛乳	にんにく／玉葱／にんじん ／トマト缶／ホール／きゅう り／大根／レモン汁／パナ ナ	牛乳 バナナケーキ
10 土	豚丼 田舎汁 オレンジ	七分米／サラダ油／しらた き／砂糖／じゃがいも／ク ラッカー	豚大型もも(脂身、生)／鶏む ね(皮付、生)／絹ごし豆腐 ／味噌／牛乳	にんにく／玉葱／いんげん ／にんじん／パセリ／オリーブ ／いちごジャム	牛乳 お菓子
12 月	肉豆腐丼 三色塩昆布和え すまし汁(ほうれん草・エノ) オレンジ	七分米／押麦／サラダ油／ 砂糖／片栗粉／ごま油	絹ごし豆腐／豚大型もも(赤 肉、生)／塩昆布／乾燥わか め／牛乳／調整豆乳／きな 粉	玉葱／白ねぎ／えのきたけ ／グリーンピース／きゅうり ／大根／にんじん／ほうれ ん草／パセリ／オリーブ	牛乳 豆腐もち
13 火	麦ご飯 高野豆腐の印籠煮 もやしとらのぼん酢和え 田舎汁 星の元気ふりかけ	七分米／押麦／片栗粉／砂 糖／ごま／じゃがいも／ご ま油／小麦粉／サラダ油／ パン粉	高野豆腐／豚ひき肉／干ひ じき／木綿豆腐／鶏むね(皮 付、生)／味噌／しらす干し ／牛乳	しょうが／もやし／にら ／レモン汁／にんじん／玉葱 ／小松菜	牛乳 ポテトフライ
14 水	麦ご飯 レバーのかりん揚げ 春雨サラダ のっぺい汁	七分米／押麦／片栗粉／サ ラダ油／砂糖／ごま／緑豆 はるさめ／ごま油／さとい も／ホットケーキミックス	豚レバー(生)／鶏若鶏肉む ね(皮無、生)／牛乳／調整豆 乳／きな粉	しょうが／にんにく／きゅ うり／キャベツ／にんじん ／かぶ／まいたけ／レーズ ン	牛乳 きな粉煮しパン
15 木	麦ご飯 鮭のごま味噌焼き マカロニサラダ 味噌汁(白菜・油揚げ) ブルー	七分米／押麦／ごま／砂糖 ／マヨネーズ／マカロニ (乾)／さつまいも／水あめ ／サラダ油	銀鮭／味噌／ツナ缶／油揚 げ／牛乳	きゅうり／にんじん／玉葱 ／レモン汁／白菜／ブルー ン(乾)	牛乳 大学芋
16 金	お弁当の日	クラッカー	牛乳	いちごジャム	牛乳 クラッカーサンド
17 土	こぎつねご飯 豚汁 バナナ	七分米／砂糖／ソフトビス ケット	鶏むね(皮付、生)／油揚げ ／豚大型もも(脂身付、生)／絹 ごし豆腐／味噌／牛乳	にんじん／大根／玉葱／パ ナナ	牛乳 お菓子

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 月	具沢山マーボー豆腐丼 酢ナムル わかめスープ	七分米／砂糖／片栗粉／ご ま油／ごま／切麴／有塩バ ター／グラニュー糖	豚ひき肉／木綿豆腐／味噌 ／乾燥わかめ／牛乳／きな 粉	しょうが／にんにく／白ね ぎ／にんじん／えのきたけ ／にら／小松菜／もやし	牛乳 きな粉お麴ラスク
20 火	ミートソーススパゲティ ツナフレンチサラダ エッグス・7(玉ねぎ・エノ) みかん	スパゲティ(乾)／サラダ 油／小麦粉／砂糖／七分米	豚ひき肉／ツナ缶／豚大型 もも(脂身付、生)／牛乳	しょうが／にんにく／玉葱／ にんじん／セロリ／トマト缶／ホ ール／グリーンピース／キャベツ ／もやし／きゅうり／えのきたけ ／みかん／赤ピーマン／ピーマ ン／白ねぎ	麦茶 チャーハン
21 水	麦ご飯 鮭のカレー煮 田舎汁 野菜の味噌和え けんちん汁	七分米／押麦／片栗粉／サ ラダ油／ごま／砂糖／ごま 油／小麦粉／マヨネーズ	まさば(生)／焼きのり／鶏 むね(皮付、生)／木綿豆腐 ／油揚げ／牛乳／ツナ缶	しょうが／キャベツ／小松 菜／にんじん／大根／玉葱	牛乳 豆腐ナゲット
22 木	麦ご飯 鶏肉と生揚げの煮物 コマツナ和え すまし汁(にら・えのき)	七分米／押麦／じゃがいも ／砂糖／マヨネーズ／サラ ダ油／切麴／小麦粉／有塩 バター	生揚げ／鶏むね(皮付、生)／ ツナ缶／牛乳／プレーン ヨーグルト	にんじん／小松菜／にら ／えのきたけ／かぼちゃ ／レーズン	牛乳 南瓜スコーン
23 金	食パン 鶏とブロッコリーのグラタン きゅうりのピクルス キャベツスープ ブルー	食パン／マカロニ(乾)／有 塩バター／小麦粉／砂糖 ／ホットケーキミックス／粉 糖	鶏むね(皮付、生)／豆乳／パ ルメザンチーズ／ウィン ナー／牛乳／調整豆乳／ク リーム(乳脂肪)	ブロッコリー／玉葱／スイ ートコーン缶／にんじん／きゅ うり／レモン汁／キャベツ ／えのきたけ／ブルー(乾)／ いちご(生)	牛乳 誕生ケーキ
24 土	ひじきご飯 けんちん汁 りんご	七分米／押麦／ごま油／せ んべい	鶏肉もも(皮付、生)／干ひ じき／油揚げ／鶏むね(皮付、 生)／木綿豆腐／油揚げ／牛 乳	にんじん／いんげん／大根 ／りんご	牛乳 お菓子
26 月	白菜と肉団子の中華丼 中華きゅうり 中華風コンスープ	七分米／押麦／片栗粉／緑 豆はるさめ／砂糖／ごま油 ／さつまいも	豚ひき肉／木綿豆腐／牛乳 ／プロセスチーズ	白菜／白ねぎ／しょうが ／きゅうり／スイートコーン 缶／クリームコーン缶／玉 葱	牛乳 ふかし芋 チーズ
27 火	ハヤシライス 切干大根の甘酢和え りんご	七分米／サラダ油／ごま ／砂糖／ホットケーキミッ クス	豚大型もも(赤肉、生)／牛乳 ／ウィンナー	玉葱／にんじん／グリン ピース／切干大根／もやし ／きゅうり／しょうが／り んご	牛乳 アメリカンドック
28 水	年越しうどん 竹輪の磯辺揚げ オレンジ	うどん(ゆで)／砂糖／小麦 粉／サラダ油／七分米／ご ま油／ごま	鶏むね(皮付、生)／油揚げ ／焼き竹輪／あおのり(素干 し)／大豆／しらす干し／牛 乳	小松菜／にんじん／パセリ ／オリーブ	麦茶 しらすと大豆のおにぎり

月 平 均 栄 養 価	乳児	エネルギー：466 タンパク質(g)：22.0 脂質(g)：14.2 カルシウム(mg)：336 塩分：1.5
	幼児	エネルギー：530 タンパク質(g)：22.9 脂質(g)：16.6 カルシウム(mg)：261 塩分：1.6

☆午前のおやつは、牛乳です。ひかり組・にじ組のみとなります。
 ☆材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。
 ☆補食のおにぎりは、幼児80g、乳児60gです(ゆかり、わかめ、青菜、ごま、塩昆布のローテーションになります。)
 ☆土曜日の給食については、本園での提供となります。



朝夕の寒さが厳しくなってきました。12月の献立は身体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜や果物を取り入れました。
 今年の冬至は12月22日(木)となります。冬至は、1年のなかでいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。昔の人々は生命の
 終わる時期だと考えていたそうす。その厄を払うために冬至にかぼちゃを食べてから、冬至風呂(柚子湯)に入ってからだを温め、無病
 息災を祈っていました。
 保育園でもおやつに南瓜スコーンの献立を用意する予定です。レシピを紹介します。

●かぼちゃのスコーン●

〈材料〉10個分

・小麦粉	150g
・ベーキングパウダー	12g
・砂糖	20g
・有塩バター	40g
・プレーンヨーグルト	22g
・かぼちゃ	140g

〈作り方〉

- ① かぼちゃは種をスプーンで取り、固さが残るくらい(6分程)蒸して、コロコロに切ります。
- ② バターを溶かし、ボウルに粉類を入れ、手で混ぜ合わせます。
- ③ ヨーグルト、砂糖、かぼちゃを混ぜ合わせておき、③に加えます。
- ④ 生地がまとまってきたら、生地をのばして三角形にカットし、180℃のオーブンで10分位焼いて、できあがりです！